

# Her er årets nye trendhobby

Ta en pause fra yoga og mindfulness. Fargelegging er det nyeste nye som skal hjelpe oss å roe ned i en stresset hverdag.

Av Bjørg Owren/ifi.no



Vi har lenge visst at farger kan gjøre oss godt. Nå vet vi også at fargelegging kan være en aktivitet som bekommer oss slitne og stressede hverdagsmennesker vel.

Fargeleggingsbøker for voksne er et fenomen som griper om seg og stadig fler setter seg ned og finner igjen roen fra barndommen, da man satt konsentrert med fargestifter og fargebøker.

## Logger av med fargelegging

Trenden er den siste tiden omtalt både av Dagens Næringsliv og i NRK- Dagsnytt og begge setter interessen i sammenheng med økende behov for å logge av og roe ned.

-Enklere og rimeligere enn å dra til Bali på yogatur, skriver DN.

-Dette er en kombinasjon av mindfulness, meditasjon, kreativitet og stillhet på en og samme tid, sier sosialantropolog og trendspotter Gunn-Helen Øye til NRK.



*Vi logger av med fargelegging.*

## Kjent tapetdesigner med fargeleggingsbok

Den mest kjente av bøkene er «Secret Garden» laget av skotske Johanna Basford. I følge DN.no bobler den over av sommerfugler, tykke trestammer og tynne blomsterstengler. Det er side på side med masse svarte streker på gulhvitt tykt papir som venter på farge.

Tapetprodusenten Ejjfinger, kjent for mange gjennom designet Pip, har også gitt ut fargeleggingsbok. Den er full av tapetmønstre i ulike formspråk, romantiske blomster og fugler, grafisk retro, orientalske mønstre, grafitti og bybilder, for å nevne noe. Litt for enhver smak og ønsket sinn-stemming. Bøkene føres av Astex Decoration her i landet.

– Boka har vært en suksess og den er trykket i flere opplag, forteller Erik Torp i Astex.

Nå gleder han seg over at trenden har kommet til Norge. Boken heter Be Inspired. Torp håper mange blir inspirert og skaffer gjerne bøker.

### Inspirasjonsvideoer

På YouTube er det massevis av inspirasjonsvideoer.

Se for eksempel denne, som viser hvor detaljert man kan fargelegge blomster.



Fargeleggingsbok fra Eijffinger.

**Mer informasjon**

[www.astex.no](http://www.astex.no)

[www.adlibris.no](http://www.adlibris.no)